

SLAAPSTADIA

Wanneer je de slaap meet met een eeg-scan, dan is daarop een veranderend hersengolfpatroon te zien. Sinds de uitvinding van de eeg-scan wordt de slaap daarom modelmatig onderverdeeld in slaapstadia, gebaseerd op het patroon van de hersengolven.

Fase 1 is de overgang van waken naar slapen.

Fase 2 is het dieper in slaap komen.

Fase 3 is de diepe slaap.

Fase 4 is de diepste slaap.

Hiernaast onderscheidt men de fase van remslaap.

We zien op het eeg een cyclus die zich gedurende de slaap steeds herhaalt. Eén cyclus duurt gemiddeld 90 minuten.

Bij elke cyclus van slapen doorlopen we eerst fasen 1 t/m 4 waarna de slaap weer lichter wordt via de stadia in omgekeerde richting (fasen 3, 2 en 1), tegen het wakker worden aan; overgaand in de remslaap.

In de eerste cyclus duurt de remfase vrij kort, vijf tot tien minuten. In de cycli daarna duurt de remslaap steeds langer en de diepe slaapfasen korter. In het begin van de nacht slaap je dus diep en droom je weinig, naarmate de nacht vordert, droom je meer en langer en slaap je minder diep. Remfasen kunnen dan drie kwartier of langer duren.

Zo'n patroon is natuurlijk een vereenvoudiging van de werkelijkheid. Geen mens is standaard, je slaat soms stadia over.

De slaapfasen zijn gekoppeld aan het waak-slaapritme, dat wordt aangestuurd door hormonen onder invloed van daglicht. Die hormonen, waaronder melatonine, houden een vast patroon aan bij het slaperig of wakker maken van het lichaam. Daarom kun je het waak-slaapritme niet zomaar aanpassen; hormonen doen hun werk ongeacht jouw eigen plannen.

Bron:

Douwes Isema, N. & Esser, C. (2011). *Wat heb jij gedroomd vannacht? De kracht van denken in je slaap*. Schiedam: Scriptum